

با عطر درمانی، خوش اخلاق شوید

یک کارشناس طب سنتی گفت: آروماتراپی یا رایحه درمانی، استفاده از عطر برای درمان برخی بیماری‌های روحی و آشفته‌گی‌ها است و امروزه کاربرد زیادی در سراسر جهان دارد.



یک کارشناس طب سنتی گفت: آروماتراپی یا رایحه درمانی، استفاده از عطر برای درمان برخی بیماری‌های روحی و آشفته‌گی‌ها است و امروزه کاربرد زیادی در سراسر جهان دارد.

«میلاد رستمی» در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه زنجان، اظهار کرد: یکی از مواردی که در طول روزهای پرمشغله کاری می‌تواند از میزان استرس و فشارکاری بکاهد، بوئیدن یک رایحه ملایم و خوشبو است. در واقع، تحریک پیاز بویایی با استشمام عطر (علی‌الخصوص عطرهایی که باب میل ما است) منتج به آرامش اعصاب و کاهش استرس می‌شود. از این‌رو، امروزه کارشناسان طب سنتی تأکید زیادی روی استفاده از آروماتراپی دارند.

وی افزود: رایحه درمانی نسبت به سایر روش‌های درمانی غیرمعمول پیشرفت زیادی داشته و به‌صورت گسترده در منازل، کلینیک‌ها و بیمارستان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. به‌گونه‌ای که حتی در برخی کشورها با این شیوه از میزان دردهای ناشی از شیمی‌درمانی، زایمان و سرطان می‌کاهند. علاوه بر این، مثلاً در ژاپن از انواع عطر برای فضای داخلی شرکت‌ها و آرامش بخشیدن به ارباب‌رجوعانی که منتظر هستند، بهره می‌گیرند.

رستمی تصریح کرد: برای بهتر شدن خلق و خو بهتر است سراغ رایحه‌هایی برویم که بویی ترش و شیرین دارند، چون این دسته از عطرها احساس بهتری به انسان می‌بخشند. مثلاً شکوفه گل‌ابی، تمشک وحشی و شکوفه نارنج به رایگان در بسیاری از منازل و باغچه‌ها وجود داشته و جزو این دسته به‌شمار می‌رود. در واقع، این دسته از عطرها، انرژی و شادابی را به فرد منتقل کرده و به عبارتی، حال فرد را بهتر می‌کنند.

این کارشناس طب سنتی افزود: همچنین گرمای تابستان، برخی افراد را کلافه و بداخلاق می‌کند و از میزان کارایی می‌کاهد. این در حالی است که عصاره‌های ترش و خنک مثل لیمو و مرکبات تا حد زیادی از میزان کلافگی کاسته و سطح آرامش را ارتقا می‌دهد. بوی شیرین نارگیل نیز تحمل فرد را در برابر فشارهای کاری و استرس‌های روزمره بیشتر می‌کند.

وی یادآور شد: پیشینه استفاده از روغن‌های معطر گیاهی، طولانی و برجسته است و احتمالاً مصریان باستان هزاران سال پیش کوشش زیادی برای توسعه این شیوه درمانی کرده‌اند. در واقع آروماتراپی هنوز مورد تأیید همه کارشناسان طب سنتی نیست اما از آنجایی که استشمام رایحه‌های خوش و ملایم، ضرری برای فرد ندارد، به امتحانش می‌ارزد.